

Cosa mangio questa settimana?

	COLAZIONE	PRANZO	CENA	SPUNTINI	
LUN					RICORDA DI:
MAR					<ul style="list-style-type: none"> ✓ Comporre il tuo piatto con $\frac{1}{2}$ verdura, $\frac{1}{4}$ fonte proteica, $\frac{1}{4}$ di cereali. ✓ Condire con olio EVO. Aceto, limone e spezie a volontà. ✓ Alternare le fonti proteiche durante la settimana: 2-3 volte pesce, 1-2 volte carne bianca, max 1 volta carne rossa / affettati, 1-2 volte formaggi, 3-4 volte legumi, 2-3 volte uova. ✓ Alternare le fonti di carboidrati durante la settimana: pasta, riso, farro, orzo, quinoa, couscous, patate, pane.. ✓ Bere almeno 8 bicchieri di acqua. ✓ Consumare 2 porzioni di frutta al giorno. ✓ Fare una foto al tuo menu e taggarmi su instagram @nutrizionericerca
MER					
GIO					
VEN					
SAB					LISTA DELLA SPESA:
DOM					

Per prenotare la tua **consulenza nutrizionale** e ricevere un **menu personalizzato** scrivimi a nutrizionericerca@gmail.com

www.nutrizionericerca.com

IG: <https://www.instagram.com/nutrizionericerca/>

FB: <https://www.facebook.com/nutrizioneEricerca/>